

64

7 Enero 1956

13 FEB. 1936

Año 1938

# Salud y Hogar

1 Enero - Marzo 2

Octubre a Diciembre 2



2

2120

2  
2120



50  
cts

# Dicen... ¿Qué dicen?...

## Autopsias egipcias.

En un reciente libro acerca de la historia de la Medicina, por el Dr. Walter Libby, de la Universidad de Pittsburgh, encontramos algunos párrafos interesantes, que nos revelan al menos ciertos aspectos del estado sanitario de los pueblos del antiguo Egipto.

“Hemos examinado las momias y otros restos mortales con el objeto de determinar, en cuanto nos fuera posible, las dolencias y afecciones comunes en los antiguos egipcios. Estas autopsias tardías, realizadas en gran número, no aducen prueba alguna de la existencia de sífilis ni de raquitismo en aquella época... Tampoco hay evidencia de tisis, excepto tuberculosis vertebral o mal de Pott. Miles de cuerpos desenterrados en Nubia, en los alrededores de Aswam Dam, demuestran al examinárseles que los egipcios apenas sufrían de infecciones piogénicas: que el promedio de mortalidad infantil era mucho menor entre los egipcios antiguos que entre los modernos, y que en los primeros tiempos, cuando los hombres disfrutaban de menos comodidades, muy pocos habitantes de esa región padecían de caries dental prematura. Ningún período histórico ofrece datos de dientes rellenos o artificiales. Aun en el siglo XVI de nuestra era, la inmensa mayoría de los adultos de numerosas regiones poseían una dentadura perfecta.”

## El aprovechamiento de la energía del sol.

El Dr. Bruno Lange, de Alemania, ha logrado transformar la luz solar directamente en fuerza eléctrica, y se propone continuar sus experimentos hasta poder realizar esta operación en escala comercial. Hasta ahora, según los despachos de la Prensa, ha logrado hacer funcionar un pequeño motor eléctrico mediante corriente generada por el paso de los rayos

solares por una célula fotoeléctrica. Según se dice, obtuvo el mismo resultado aun con luz diurna difusa de los meses invernales. Sin embargo, el Dr. Lange cree que la aplicación práctica inmediata de su célula fotoeléctrica será más importante en la producción de las películas parlantes, como también en la televisión. Se trata de una nueva clase de célula, cuyo rasgo más importante consiste en una capa de protóxido de cobre sobre una capa de cobre.

## La dieta y la curación de las heridas.

Al cabo de veinticinco años de practicar la cirugía en la India, el Dr. Robert McCarrison se halla autorizado para hablar sobre la relación entre la dieta vegetariana y la curación de las heridas. Nos dice: “Todos los médicos que han trabajado con pacientes de diferentes razas y clases, están de perfecto acuerdo en que los indios heridos cicatrizan con mucha mayor rapidez y son menos propensos a la infección, y se restablecen de sus dolencias en menos tiempo que los franceses, ingleses y australianos... Me refiero sólo al Punjab, y no a la India entera. El régimen alimenticio del Punjab es a base de trigo, harina integral, legumbres, vegetales, leche y algunas frutas.”

El Dr. Louber, miembro de una renombrada clínica quirúrgica, acaba de realizar un estudio sobre animales. Ha descubierto que peque-

ñas dosis de vitamina A aceleraban visiblemente la cicatrización de las heridas, si bien las vitaminas B, C y D no ejercían ningún efecto notable. Los alimentos protectores—legumbres, leche y frutas—son especialmente ricos en vitamina A.

## La preocupación y la locura.

En la última reunión del Club de Presidentes, en la ciudad de Chicago, David Seabury, célebre psicólogo de Nueva York, declaró que si se mantiene el promedio de la propagación de la locura en los Estados Unidos, todos los americanos se habrían vuelto locos de aquí al año 2139. Afirmó que los expertos en estadística han comprobado que en los últimos diez años el número de locos aumentó en un 30 por 100. También asegura que la preocupación es una de las principales causas de la demencia.

## ¡Siempre asesino!

Es conocida la familiaridad con que Federico II de Prusia permitía que lo trataran las personas que lo rodeaban.

El general Quintus Icilius era, sin duda alguna, el que más libertades se permitía en ese sentido.

Cierto día, antes de la batalla de Rosbach, el rey manifestaba que si en este encuentro era vencido se retiraría a vivir en Venecia, donde pensaba dedicar su vida al ejercicio de la Medicina.

Quintus, que lo oía, exclamó: —¡Siempre asesino!...

## Hay que saber respirar bien.

En varios países civilizados, actualmente, se lleva a cabo una humanitaria campaña para difundir la buena respiración. Está probado que de la respiración depende en absoluto la salud del cuerpo; está probado, pero desdichadamente, muy pocos lo tienen en cuenta. Así, nos aseguran que de diez personas, nueve no saben respirar. El aire en los pulmones es vida y salud. Se calcula un 90 por 100 de personas que ignoran o descuidan el cuidado de los órganos respiratorios; de ellos depende la renovación orgánica.

## Salud y Hogar

Revista mensual de higiene y cultura

MADRID

Redactor técnico . . . Dr. A. J. GIROU  
Redactor literario . . . OSCAR A. SUCCAR  
Administrador gerente. . . RICARDO FITO

Febrero — 1936

# ¿Qué comemos?

Por el Dr.  
A. J. GIROU

Nuestros lectores recordarán, al menos, que en nuestro anterior artículo citábamos un cuadro en el cual condensábamos los diversos actos de la vida humana. El hombre que llega a los setenta años, decíamos, se ha pasado en la mesa bastantes horas, medias horas, cuartos de hora y minutos para que, sumándolos, en conjunto nos den la respetable cifra de seis años.

Seis años en la mesa para un hombre que come para vivir, los cuales se alargan mucho más para el que vive para comer, bien representan una buena porción de nuestra existencia. Pero esas mesas preparadas por manos amantes, cuando no profesionales, y alrededor de las cuales se sientan los viejos y los niños, los fuertes y los débiles, los pobres y los ricos, los avaros y los derrochadores, no siempre ofrecen los alimentos que necesita el comensal para mantener el normal equilibrio físico de su organismo, para que pueda gozar de buena salud. Dichos alimentos podrán haber sido preparados de acuerdo con la más complicada ciencia culinaria, de acuerdo con las fórmulas más renombradas de aquellos famosos cocineros que, por su habilidad en manejar y combinar los aromas y especias exóticas, han llegado a adquirir fama mundial; pero aquí nos cabe preguntar: ¿es que esos manjares responden siempre a las leyes de salud? ¡Oh, no! Y es verdaderamente triste comprobar que muy a menudo la mesa mata al ser que se aproxima a ella para vivir.

## LA QUÍMICA DEL CUERPO HUMANO

En nuestro artículo anterior hablábamos brevemente de los elementos de que se compone el cuerpo humano. Hoy queremos hacerlo de una manera más detallada, a fin de ayudar a nuestros lectores para que hagan de sus mesas un verdadero manantial de vida, fuerza y salud.

Sin entrar a determinar la cantidad exacta de los elementos de que está compuesto el cuerpo humano, he aquí una enumeración aproximada de los principales: oxígeno, carbono, hidrógeno, calcio, fósforo, azufre, sodio, magnesio, hierro y flúor.

La Naturaleza es el arquitecto y encargado de la construcción y conservación del ser humano, como de todos los seres vivientes. Pero esta construcción no se lleva a cabo por medio de una serie de milagros, sino más bien obedeciendo a una ley natural, que tiene por autor al Ser Supremo, Dios. Dicho "maestro de obras", la Naturaleza, necesita buenos materiales para llevar a buen fin su obra en el cuerpo humano. Dichos materiales deben ser escogidos, y debieran corresponder por naturaleza a los elementos de que está compuesto el cuerpo humano.

Los médicos en general, y en particular los odontólogos, oyen a menudo de los labios de sus enfermas palabras como éstas: "Doctor, cada vez que estoy encinta pierdo uno de mis dientes." Y, por supuesto, las jóvenes mamás, como las que no son jóvenes, se asustan ante esa perspectiva que puede ofrecerles el embarazo. Pero esto tiene su causa. La madre Naturaleza necesita materiales para la formación del nuevo ser en las entrañas de la mamá, y si no se los dan, los toma de donde los encuentre. Si la embarazada no toma alimentos ricos en calcio, la Naturaleza, inflexible, se encargará de utilizar lo que encuentre a mano para la formación del bebé, y echa mano de los dientes y los huesos de la futura mamá. Muchos niños nacen enclenques y enfermizos a causa de la falta de sabiduría de los padres para escoger los alimentos adecuados para la madre durante el período de gestación, e incluso por esa misma causa muchas madres hallan la muerte en la maternidad.

El secreto de una nutrición normal, perfecta, no está en la abundancia de alimentos que haya a nuestra disposición, sino en la calidad y combinación de los mismos. Desengañense los pobres, y no digan que ellos no pueden disponer en sus mesas de la variedad de manjares de que disponen los ricos, pues la señora Naturaleza halla con más frecuencia los materiales que necesita para llenar su cometido en la mesa de la campesina que en la de la condesa. No olvidemos aquel adagio que dice: "Son más los que mueren a causa de la buena carne que los que por falta de alimento."

La Naturaleza no tan sólo es constructora, sino también reparadora. Un edificio sufre los efectos de la inclemencia del tiempo, y a menudo es necesario que se le repare para prolongar su existencia. Para reparar aquello que necesita reparación se requieren materiales iguales a los que han sufrido desgaste. Así, también la Naturaleza necesita un renuevo diario del stock de materiales o elementos arriba enumerados, a fin de poder reparar lo usado y abatido en la máquina humana.

Es muy probable que no faltarán personas sabias que consideren nuestro lenguaje desprovisto de la técnica profesional y de las expresiones científicas de rigor, pero queremos hacer constar que no escribimos para la Facultad de Medicina, sino para esos miles de hombres y mujeres que no tienen la menor noción de lo que es la ciencia del vivir, ni de la relación que tiene el estómago con su estado general

de salud. ¿No resulta, hasta cierto punto, humillante que los animales posean una ciencia intuitiva que puede enseñar a los hombres? ¿Habéis visto a un león afilar sus dientes en un hueso, que sus poderosas mandíbulas hacen crujir? ¿Os habéis preguntado por qué desdeña la carne roja del músculo y roe, en cambio, ese hueso seco? El león, como el perro y todos los carnívoros, necesitan calcio, y no pudiéndolo obtener de la carne mollar de la jirafa o del buey, trituran un hueso viejo y seco con el fin de obtenerlo. Sin este elemento, las células mueren infaliblemente, el corazón deja de latir y se pierde la regularidad de las secreciones internas. Los alimentos ricos en calcio son las espinacas, lechugas y verduras de hoja verde, las frutas frescas, el queso, la leche y la mantequilla.

Seis años pasados en comer representan 52.560 horas empleadas en devorar nuestras fortunas para satisfacer, muy a menudo, los caprichos del paladar, un paladar mal educado o degenerado, cuya satisfacción contribuye a predisponer el organismo para el cáncer, el reumatismo y muchas otras enfermedades; en fin, lo que con nuestra salud hacemos infinidad de veces es aprovecharla para dar rienda suelta a nuestros apetitos, matándonos de esa manera brutalmente.

Aprendamos, pues, a comer mejor para vivir mejor, para que nuestra vida se prolongue y a fin de que nuestros días sean más felices.

Nuestro próximo artículo: *La mesa del insensato.*

---

## El Dr. Carrel y el aviador Lindbergh

---

**Inventan el corazón y  
pulmones artificiales  
para órganos aislados**

---

Si la realidad de los tiempos de crisis es, por lo general, desalentadora, la vida nos ofrece, en cambio, inapreciables desquites en lo maravilloso.

Un breve cablegrama de Nueva York nos informaba recientemente del éxito de sorprendentes experiencias realizadas, en colaboración, por el profesor Alexis Carrel y el aviador Carlos Lindbergh. Se trataba de un procedimiento para la supervivencia de órganos separados de los seres vivos.

Nada nos extraña ya de Alexis Carrel, premio Nobel de Medicina, lyonés, de quien se enorgullece el Instituto Rockefeller de Nueva York y una

de las glorias más esplendentes de la Cirugía y de la Fisiología modernas. Sus notables trabajos sobre la sutura de los vasos sanguíneos, el injerto de los tejidos y de los órganos y, más admirable todavía, el cultivo de los órganos y la supervivencia de las células fuera de los cuerpos animados, bastan para popularizar la imagen e inmortalizar el nombre de un sabio.

Para encontrar a su lado, en un laboratorio, al muchacho audaz que nos cayó del cielo un buen día de mayo de 1927, después de haber sido el primero en cruzar de un aletazo el Atlántico, es algo que excita la imaginación y refuerza lo que la Ciencia tiene de misterioso y legendario para el profano.

Hemos tenido la suerte de conseguir del Dr. Carrel, recién llegado a París, la clave del enigma.

—No se trata—nos ha dicho—de una comunicación del Instituto Rockefeller, sino de un artículo que se publica hoy mismo en la revista *Science*, de los Estados Unidos. Trata de los resultados decisivos que desde el mes de abril último hemos conseguido, gracias a un aparato debido a Carlos Lindbergh, que trabaja conmigo desde hace bastante tiempo y que es uno de los espíritus más curiosos, más intuitivos y más inventivos que se pueda imaginar. Renuncio por el momento a describiros ese aparato, sumamente ingenioso y de gran complejidad técnica; su objeto es el de prolongar todo el tiempo posible la vida en los órganos quitados a seres vivos. Digo bien al decir prolongar la vida, el propio ritmo de la vida, restituirles en cierto modo de una manera experimental el prodigioso motor de que se ven privados.

Esos órganos, glándulas tiroideas, ovarios u otros, quedan aislados en cámaras estériles que les protegen contra toda corrupción. Y entonces los enlazamos con el singular aparato que desempeña el papel de corazón y de pulmón.

Gracias a él, el elemento nutritivo, suero sanguíneo o líquido artificial, circula por las arterias. Bajo una acertada presión de aire comprimido, unas verdaderas pulsaciones favorecen esa circulación. Según la índole de los líquidos así inyectados los tejidos permanecen en estado normal u ofrecen en su evolución particularidades notables, y las células se multiplican con más o menos actividad. Como usted ve, es muy sencillo.

—¿Y esa vida artificial puede ser de larga duración?

—Es difícil fijarle límites por el momento. He dado cuenta de veintisiete o veintiocho experiencias probantes. Algunos órganos han vivido más de veinte días.

Y planteamos en seguida la pregunta propia del profano:

—Una colección de órganos, un organismo, en suma, ¿no podría beneficiar de esa circulación artificial?

(Continúa en la pág. 14.)

**L**A Universidad Colgate ha demostrado por medio de una serie de experimentos sobre el sueño, que nuestras sensaciones no son guías infalibles en el camino hacia la salud. Las personas sometidas a estos experimentos, parecían sentirse completamente normales después de una pérdida de dos horas de sueño. Sin embargo, un examen cuidadoso de los diferentes casos observados demostró que la persona que había perdido esas horas de sueño necesitaba emplear de un 10 a un 25



por 100 de energía más de lo normal para completar su trabajo. La falta de sueño no mata instantáneamente, pero a la larga mata. La vida animal dura mucho menos cuando falta el sueño que cuando falta el alimento. Se calcula que un hombre muere al cabo de diez días si se le priva por completo de sueño, mientras que puede subsistir seis semanas sin probar un bocado de comida.

# Prevenir vale más que curar

Por E. N. RICE

Entre los primeros pasos para la prevención de las enfermedades se halla el reconocimiento oportuno de las condiciones anormales. Los métodos más prácticos y seguros para determinar las desviaciones de la buena salud son el examen físico completo y las pruebas de laboratorio de la sangre y la orina. Se aconseja hacer esto por lo menos una vez al año. Aumenta constantemente el número de profesionales y comerciantes inteligentes que visitan al médico para hacer un inventario de su salud, con toda regularidad como determinan el estado de su existencia de mercaderías. El antiguo adagio de que "una puntada a tiempo ahorra nueve", es tan cierto en el campo de la salud como en la economía doméstica.

Podemos dividir las enfermedades en dos grandes clases, a saber, contagiosas o comunicativas y no contagiosas. Las contagiosas, como su nombre lo indica, son aquellas que se transmiten directa o indirectamente de una persona a otra. Las dolencias no contagiosas son aquellas que resultan del desgaste de la maquinaria humana, como las enfermedades del corazón y los riñones, y los malestares propios de la senilidad. Sin embargo, la inmensa mayoría de estas enfermedades entran en la categoría de dolencias *fáciles de prevenir*. Se ha dicho que es posible evitar todas las enfermedades, con excepción del cáncer y la ancianidad. Un diagnóstico correcto y un tratamiento completo desde el mismo comien-

zo, pueden contrarrestar el avance de la terrible dolencia del cáncer. Es indudable que también podemos diferir la ancianidad.

Los principales enemigos de la salud son los microbios, llamado comúnmente con el nombre de gérmenes. Aunque causan daños inmensos, estos organismos son tan pequeños que únicamente se distinguen con el microscopio. Los bacteriólogos afirman que cuatrocientos millones de microbios cabrían fácilmente en un solo grano de azúcar refinada. Casi todas las bacterias son seres de vida vegetal. Muchas son útiles al hombre.

Aunque se conocen miles de variedades de bacterias o gérmenes, sólo treinta o cuarenta tipos son patogénicos o productores de enfermedades. Los gérmenes agrian la leche, dan sabor a la mantequilla, transforman el zumo de uva en vinagre, y afectan la materia orgánica muerta, adaptándola para que la tierra la absorba, sirviendo así de alimento a las plantas. El germen patogénico u originador de enfermedades se caracteriza porque puede vivir en los tejidos del hombre, y producir venenos que pasan a la corriente sanguínea. Se manifiestan entonces los dolores de cabeza, las fiebres y otros síntomas de enfermedades. Ciertos males orgánicos del corazón y los riñones se deben a toxinas que entran en la corriente sanguínea, a causa de infecciones en el cuerpo. Esta fuente infecciosa puede ser un absceso en un diente, enfermedad de las amígdalas o cualquiera otra irregularidad, que se produce en el hígado, el apéndice, el conducto intestinal o en otro órgano alejado del punto en que se manifiesta. El método de evitar las enfermedades en estos órganos vitales se funda en el cuidado higiénico de los dientes, la limpieza de los focos de infección, y la prevención, en cuanto es posible de las enfermedades contagiosas, como la fiebre escarlatina y el sarampión. En el caso de que lleguen a contraerse dichas dolencias, se tendrá sumo cuidado durante el período de convalecencia.

El primer paso para la prevención de las enfermedades contagiosas es adoptar ciertas precauciones para impedir la entrada de los gérmenes morbosos. Segundo, rodearlos de condiciones desfavorables para su desarrollo si, por casualidad, logran entrar. Fuera del cuerpo estas bacterias mueren en muy poco tiempo, especialmente bajo la luz del sol.

Estamos en contacto constante con los gérmenes patogénicos, pero el Creador ha dispuesto planes sabios y definidos para nuestra protección, al proveer al cuerpo de diversas líneas de defensa. La primera es la piel sana. Los bacilos no penetrarán en la piel, a menos que haya escoriaciones o cortes. Al rasguñarnos o cortarnos la piel debemos emplear un desinfectante, por ejemplo la tintura de yodo, para aniquilar todos los microbios que aguardan la oportunidad de entrar. En los demás mecanismos de defensa aparecen la tos, el estornudo, el vómito y la diarrea. Por estos medios la naturaleza se esfuerza por deshacerse de los elementos perturbadores, que

entran por conducto de las sustancias alimenticias, el agua y el aire.

Las glándulas amígdalas también ejercen las funciones de filtros de bacterias. En su lucha por destruir esos pequeños invasores frecuentemente enferman, y se convierten a su vez en focos de infecciones. Si esto ocurre, producen más daños que beneficios, por lo que es preciso extirparlas. Los jugos digestivos son antisépticos y evitan la multiplicación de las bacterias. Si a pesar de todos estos sistemas de protección, los gérmenes pasan a los tejidos, encuentran allí un ejército dispuesto a rechazar su ataque. Los glóbulos blancos de la sangre ofrecen una lucha a muerte a los microbios. En la gran mayoría de los casos en que el aumento de los glóbulos blancos resalta en un examen, tened la seguridad de que ha habido una invasión de organismos infecciosos, para repeler la cual se requiere la presencia de semejante ejército de hábiles soldados.

Como los gérmenes no resisten mucho tiempo fuera del cuerpo, se desprende fácilmente que la enfermedad pasa de una persona a otra, por medio de un contacto bastante directo. Las excreciones de la nariz, la boca, la garganta y los intestinos y la vejiga, son los medios más infecciosos. Los microbios se transmiten de persona a persona por tres agentes principales: los dedos, los alimentos y las moscas.

Los diez dedos son transgresores comunes. Apenas comprendemos el número crecido de veces que nos llevamos los dedos a la boca. Alguien ha dicho que "si las glándulas salivares secretaran añil, constantemente tendríamos los dedos manchados de azul oscuro". Así es como los dedos de los hombres riegan los microbios por los tiradores de las puertas, las barandillas, los libros, los periódicos y cuantos diferentes objetos toquen. Desde hace mucho tiempo se condena el uso de los vasos y toallas comunes, la costumbre de besar a los bebés, etc. Debemos adoptar medidas aun más estrictas. Es preciso acostumbrarnos a mantener las manos alejadas de la cara. El hábito, comúnmente adquirido desde la niñez, de llevar una diversidad de objetos a la boca, no sólo es repugnante, sino también extremadamente peligroso. Nos lavaremos las manos con frecuencia y minuciosidad, sin olvidar de hacerlo antes de empezar a comer.

Los alimentos también pueden ser propagadores de microbios. El vendedor en el mercado puede esparcir los gérmenes morbosos entre las frutas y vegetales que maneja. La lechuga y las legumbres pueden llenarse de bacterias a causa del fertilizador usado o del agua de riego. Quizás la nueva cocinera sea un foco de infecciones. El agua puede convertirse en distribuidora de microbios en sus fuentes; la leche, si procede de animales infectados o se le ha manejado negligentemente, puede propagar ciertas enfermedades como la tuberculosis, la fiebre tifoidea y la disentería. Estas dos fuentes, el agua y la leche solas, han producido en ciertos casos violentas epidemias

*(Pasa a la pág. 14.)*

# Gozarás de la luz solar

## Segundo mandamiento del decálogo de la Salud

Por LEONOR D. CAMPBELL  
Doctora en Medicina

Alguien nos ha llamado, con mucho acierto, "pueblos temerosos del sol". La civilización moderna y el progreso del siglo XX han obligado al hombre a renunciar a su ambiente natural y a vivir encerrado. Abandona los cielos radiantes, los amplios campos, y se aglomera en las grandes y populosas urbes, en las cuales trabaja rodeado de paredes y vallados que impiden el paso de los rayos vivificantes del sol. Se traslada de un lugar a otro en coches, trenes, automóviles o aeroplanos, resguardado por ventanas de vidrio y puertas que filtran los rayos solares más benéficos. Si camina, escoge las calles de la ciudad, celosamente protegido de los rayos del sol, o los paseos públicos, en los cuales el humo y el polvo anulan un gran porcentaje de las radiaciones ultravioletas.

En sus horas de recreo va a los cinematógrafos, en donde se sienta en la oscuridad, aspirando el aire viciado por el humo de los cigarrillos, cansándose la vista, forzando los oídos y experimentando todas las emociones posibles, al seguir las peripecias de su "estrella" favorita a través de situaciones espeluznantes, conmovedoras, destrozadoras de nervios.

El hombre se ha convertido en una verdadera planta de invernadero: un ser pálido, enfermizo, al cual hay que alimentar artificialmente, cultivar y cuidar constantemente, con el fin de que pueda salir airoso de los riesgos corrientes de la vida y llegar a la madurez. El hombre sucumbe cada vez más, año tras año, a las enfermedades crónicas, índice de una deficiencia de la máquina vital. Una de las principales causas de la pérdida actual de "alegría, vigor, vitalidad", es la vida encerrada, lejos del sol, que llevan millones de hombres.

Este hecho se recalca solemnemente en las estadísticas de la vitalidad de los Estados Unidos, que demuestran el mayor porcentaje de mortalidad en marzo, y el menor en septiembre. Los días nublados del otoño y del invierno tienen menos horas de sol y son pobres en radiaciones ultravioletas. La temperatura inclemente nos confina en nuestras habitaciones. Privados así de la luz solar indispensable vivimos durante varios meses. Nuestra resistencia física disminuye; las enfermedades encuentran te-

rreno fértil; la muerte exige una cuota de víctimas mucho mayor. El verano, con sus días largos y el ultravioleta abundante de sus claros cielos, nos invita a vivir al aire libre. Nos recreamos al sol, absorbemos una gran cantidad de sus rayos vitales, aumentando así nuestra resistencia física. El promedio de mortalidad disminuye notablemente.

### La luz sostiene la vida.

La luz y la vida marchan de la mano. Una leve idea del poder del Sol, a unos 93 millones de millas de la Tierra, se obtiene al saber que nuestro mundo intercepta únicamente una dos mil millonésima parte de la radiación total del Sol. Ese inmenso cuerpo rige nuestros días y estaciones, proporciona luz y calor a la Tierra, y también nos provee de rayos invisibles, esenciales para la salud de todo ser viviente. Los antiguos egipcios, griegos y romanos creían que el Sol era la fuente de la vida. Adoraban al dios Sol.

La luz del sol ha sido estudiada científicamente, sus propiedades han sido investigadas y catalogados sus efectos, y se han podido trazar reglas para su empleo; a tal punto que es hoy uno de los agentes más importantes para la prevención y el tratamiento de las enfermedades.

Dice el sabio Leigh Hunt que "la luz es tal vez lo más maravilloso de todas las cosas visibles". Es considerada como una de las formas de la energía radiante, y consiste en ondas electromagnéticas que vibran. El hombre está descubriendo constantemente más detalles acerca de este reino maravilloso de las vibraciones, está aprendiendo a enjaezar las ondas eléctricas, inalámbricas, los rayos ultravioletas y los rayos X. Todos estos rayos vibran a una velocidad igual (310.000 kilómetros por segundo), pero la longitud y frecuencia de las vibraciones varía grandemente. Algunas de las ondas tienen kilómetros de longitud, mientras que otras, como las de los rayos X, se miden en millonésimas de milímetro.

El espectro solar incluye no sólo la luz visible, sino porciones de los rayos infrarrojos y los rayos ultravioletas, invisibles así los unos como los otros. Pero son muy activos y tienen efectos notables sobre el cuerpo.

### Los rayos infrarrojos y ultravioletas.

Los rayos infrarrojos son las ondas largas de calor que emite el sol. Producen calor en los tejidos, y son útiles para traer más sangre a una u otra parte del cuerpo. (Esto ayuda a absorber los rayos ultravioletas que hay en la luz natural del sol.) Se fabrican actualmente lámparas que producen rayos infrarrojos artificiales, y ellas se usan extensamente en el tratamiento de las afecciones inflamatorias dolorosas.

Los rayos ultravioletas (que no deben confundir-

(Pasa a la pág. 12.)

## LA PATRIA

Amemos a la Naturaleza, que nos da vigor y fuerzas para continuar con ardor nuestros trabajos; respetemos los árboles, que recrean nuestra vista con su verdor y su hermosura; amemos a las delicadas flores, que nos brindan sus encantos, meciéndose temblorosas al suave soplo de la brisa perfumada; admiremos a los tiernos pajarillos que, ocultos en su nido, ebrios de felicidad, nos deleitan con sus mágicos gorjeos; detengámonos a contemplar, un momento siquiera, al cristalino arroyuelo, cuyas aguas, heridas por los rayos del Sol, simulan brillantes luminosos; contemplemos embelesados el cielo azul, color de ensueño, y los crepúsculos incendiarios, que bañan de dorada luz los campos y los valles. Admirémos y amemos a todas las bellezas de nuestra patria. Tratemos de contribuir de mil maneras para que España sea grande, fuerte y poderosa.

Si eres sabio, estudia más y más; tu gloria pertenecerá en parte a tu patria. Si eres rico, protege la agricultura, la industria, el comercio, y, sobre todo, sé justo con tus obreros. Si eres maestro, enseña con amor. Si eres alumno, estudia con ahinco. Si eres profesional, sirve a tu prójimo con desinterés. Si eres madre, vela con solicitud por tus hijos y ten siempre presente la gran verdad que dijo Napoleón, en cierta ocasión: "El porvenir de los hijos es obra de las madres."

Si cada español, desde el más humilde al más encumbrado, hiciera su parte, contribuyera con su grano de arena, cumpliera con su deber, se diría: en España hay grandes sabios, buenos patriotas, hombres inteligentes y muchas escuelas, más escuelas, en proporción, que en el resto del mundo. Ante esto, probablemente preguntaréis: ¿cuál es, en qué consiste nuestro deber para que cumplamos con él? A esta pregunta os contestará Amiel con unas palabras suyas: "El deber que adivinas, es el que tienes y el que te liga desde el momento en que lo has adivinado."

Sócrates decía que él no era de Tebas, como Tesifonte; ni de Atenas, como Agesilao; ni de Liconia, como Platón; ni de Lacedemonia, como Licurgo; sino que el mundo era su patria. En efecto: nada más acertado que esa manera sabia de pensar; pero no olvidemos que si el mundo, la naturaleza es la patria común de todos, España es esa porción de la naturaleza, esa parte del mundo que el destino ha puesto en manos de los españoles para que la cuiden, la labren y la embellezcan, y, por tanto, nadie más que los españoles son los responsables directos del estado en que se encuentra España. "Mi cuerpo—decía Lichtenberg—es aquella parte del mundo que mis pensamientos pueden cambiar". Y España constituye esa porción del universo que los españoles tienen la obligación ineludible de redimir y engrandecer.

El barón de Holbach no consideraba como patria suya la nación donde no había justicia, buena fe, concordia ni virtud. Y consideraba también que el hecho de sacrificar los bienes y la vida por los tiranos, no era sacrificarse por su patria, sino por sus más crueles enemigos. Robespierre decía: "Se puede abandonar la patria dichosa y triunfante; pero amenazada, destrozada y oprimida, no se la deja nunca. Se la salva o se muere por ella."

Pensar en España, es también pensar en el mundo.

O. A. SUCCAR.

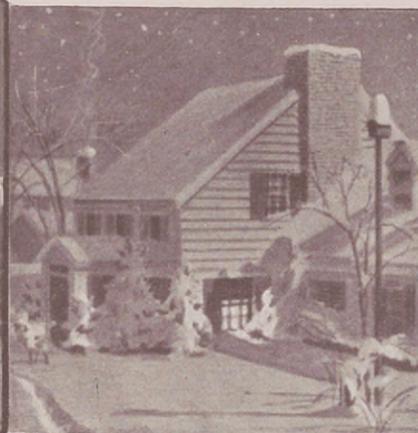
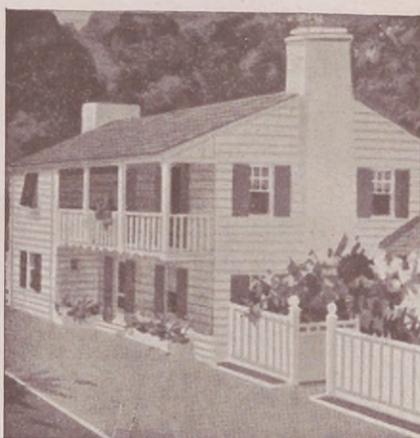
## EL NIDO

Una providencia admirable resalta en el nido de las aves, y no se puede contemplar sin enternecimiento esa bondad divina, que in-

# PAGINAS

## DEL

# HOGAR



funde el genio industrial a una criatura débil y dota de espíritu de previsión a un ser tan poco cauto en apariencia.

Apenas se coloran de flores las copas de los árboles, cuando artífices miles comienzan sus trabajos primorosos, unos transportan largos filamentos de paja al hueco de una pared añosa, otros construyen edificios de cal y canto en las ventanas de una iglesia; éstos arrancan una cerda a la yegua que paca, aquéllos aprovechan de los copos de lana que la oveja dejara en las zarzas, mientras que activos leñadores disponen simétricamente las astillas de la madera o los sarmientos tenues en la cima de un árbol, y lindas hilanderas atesoran y aprovechan de la seda del cardo. Mil alcázares se elevan, y cada alcázar es un nido; cada nido es el teatro de tiernas y admirables metamorfosis; en el blanco algodón resalta un huevo brillante y matizado, del cual debe salir un lindo polluelo, cubierto de sedosa borrialla, que no tardará en tornarse en vistosas plumas. La madre, afanosa, enseña a levantarse sobre la mullida y cálida alfombra que tapiza la frágil habitación, y el ani-

mal donoso se inclina a orillas de la cuna aérea, para divisar por primera vez la inmensidad de la Naturaleza. Lleno de recelo y admiración, se precipita entre sus hermanos, que aún no contemplan tan imponente espectáculo; pero, reclamado por la voz de sus padres, sale por segunda vez de su lecho, y ese monarca juvenil del luminoso espacio, que lleva aún la corona de la infancia, osa ya contemplar el cielo inmenso, la cima movediza de los pinos, los abismos de verdura bajo la encina paternal.

Y mientras se recocian los bosques de acoger al nuevo huésped, un pájaro anciano, cuyas alas la edad paraliza, se abate junto al manantial cristalino, y aguarda tranquilo la muerte en el paraje ameno do cantara sus amores, y cuyos árboles cobijan aún su nido y armoniosa posteridad. — *Cha-teaubriand.*

### La vista y la dieta.

El proverbio de origen indiscutiblemente femenino de que el camino más corto al corazón del hombre es pasando por su estó-

mag, halla su corolario científico en el caso de los ojos. Dos autoridades sobre dolencias de la vista, después de un cuidadoso y largo estudio, presentan una lista de diez enfermedades de nuestros órganos visuales, causadas por una dieta deficiente. Dicha insuficiencia radica en la falta de vitaminas en los alimentos que se consumen. Afirman dichos optómetras que "el pueblo debe alejarse de la dieta de cereales refinados, pan blanco, carne y dulces".

## CONSEJOS PRACTICOS

### Para evitar que se agranden los poros.

Los poros agrandados existen mayormente en las ciudades donde el hollín y la tierra ponen una capa invisible sobre la cara y, además, por la falta de circulación, que hace un cutis sano con el ejercicio al buen aire, que le da luminosidad y finura. Una de las causas principales de los poros agrandados es una mala higiene del cutis. Si después de venir de afuera o antes de acostarse no se limpia, la suciedad, aun siendo imperceptible, trabaja sobre los poros y los distiende. No debe restregarse el cutis demasiado, ni lavarse en agua muy caliente, ni exponerlo a la intemperie y al viento frío sin un preservativo, una ligera capa de crema buena como a base de polvos. La raíz de todos los males es una mala circulación cutánea, y contra esto los remedios exteriores no tienen ninguna eficacia. Una vida activa de bastante ejercicio y aire libre, lleva la sangre no sólo a vigorizar todo el sistema, sino a manifestarse en un cutis fino donde se le ve correr y colorearlo.

### Cómo acortar las prendas tejidas.

Cuando se desea acortar un vestido o una blusa tejida a mano, o bien dejarle mangas cortas en vez de largas, se marca con un hilván el sitio donde se quiera cortar, y un poquito por encima del hilván se hacen a máquina dos respuntes, a un cuarto de centímetro el uno del otro. Luego se corta siguiendo el hilván y se ribetea con una cinta o trencilla. De este modo las puntadas no se deshacen. Si se desea, por el contrario, ensanchar o alargar una prenda, se moja, y manteniéndola a unos cuatro o cinco centímetros de una plancha muy caliente, se estira en el sentido deseado hasta que quede seca.

Cuando se quiere darle alguna forma irregular, se fija con alfileres sobre la tabla de planchar, estirándola todo cuanto sea posible; después se moja y se plancha con plancha muy caliente, interponiendo un lienzo de hilo.

*Residuos de jabón.*—Cuando se tiene un cierto número de residuos de jabón no se deben tirar, pues poniéndolos en un poco de agua, cociendo se consigue su adherencia.

Se coge un molde o cacharro cualquiera y, previamente untado de aceite, se echa en él el jabón. Se deja enfriar, se saca y se obtiene un nuevo bloque de jabón, pronto para ser utilizado.

*Espojas.*—Las esponjas viejas son insustituibles para la limpieza de las alfombras.

Se precisa cortarlas en pedacitos, mojarlas y, por medio de una escoba, se restriega contra la alfombra que se trata de limpiar.

Todo el polvo se adhiere a los residuos de esponja, y causa verdadera extrañeza ver recobrar a los colores su antiguo brillo, que se veía empañado.

*La bolsa de goma.*—La bolsa de goma para agua caliente no debe llenarse más que hasta la mitad y nunca usarse agua hirviendo. Hágase salir el vapor y el aire antes de atornillar el tapón, apretando suavemente la bolsa. De esa manera queda más flexible.

# Preguntas y respuestas para LA COCINA

Por J. STAGG  
Especialista en dietética

## Si se tuesta bien el pan, ¿no cambia su valor alimenticio?

El almidón comienza a digerirse en la boca. Los enzimas de la saliva—ptialina—actúan sobre los almidones cocidos, transformándolos en dextrina. Este cambio es el primer paso en la digestión, y puede realizarse asimismo con la aplicación de calor. Esto es precisamente lo que ocurre cuando se tuesta bien el pan. En esta forma se ayuda a la digestión, pero no se altera el valor alimenticio del pan.

## ¿Por qué es conveniente mantener el cuerpo en un equilibrio adecuado acidobásico?

Cuando el alimento entra en el cuerpo, se quema u oxida. Después de producirse la oxidación, podemos decir que queda cierta ceniza. Este residuo es ácido, básico o alcalino, o neutral, según sea el alimento oxidado. La sangre y los tejidos son en su estado normal un poco alcalinos. Con el objeto de mantener el organismo en las mejores condiciones, nos alimentaremos con productos que lo mantengan ligeramente alcalino. He aquí una clasificación general de los alimentos que dejan una ceniza ácida, alcalina o neutral al consumirse en el cuerpo:

Acida: carne, huevos, cereales, ciruelas, ciruelas pasas, arándanos.

Alcalina: vegetales, fruta, leche.

Neutral: grasas, almidones, azúcar.

## ¿Puede la leche reemplazar a la carne?

La carne contiene proteína, que se digiere fácilmente y se emplea casi en su totalidad. El fósforo aparece en cantidades apreciables. La proporción de hierro es consi-

derable, pero varía mucho. Las vitaminas faltan casi por completo. La leche, por el contrario, comparada con la carne, contiene menos cantidad de proteínas (lo cual es preferible), pero es de superior calidad, y se digiere tan fácilmente como la proteína de la carne. En la leche también aparece una buena cantidad de grasas emulsionadas y carbohidratos, en forma de lactosa o azúcar de leche. Ambos elementos se digieren con facilidad. Tiene calcio y fósforo en abundancia. El hierro aparece en pequeñas cantidades, pero es excelente en calidad. La leche también provee al organismo de abundantes vitaminas. En síntesis, ningún alimento nos ofrece una selección tan equilibrada de sustancias nutritivas como la leche. Si bien la carne y la leche son fuentes de proteínas, la última nos brinda, además, muchos otros elementos, sin las propiedades dudosas y poco recomendables de la carne. Esta no contiene elemento nutritivo alguno que no aparezca en los demás alimentos.

A continuación presentamos varias recetas ricas en proteínas, que pueden emplearse en sustitución de la carne.

### Pastel de patatas y nueces.

Dos tazas de patatas crudas, en trozos menudos; dos tazas y media de agua fría; una taza de pulpa de nueces; un huevo duro; dos cucharadas de caldo vegetal concentrado; una cucharada de mantequilla; una cucharada de cebolla picada; una cucharadita de sal; perejil picado.

Se cuecen los trozos de patata y la cebolla picada hasta que se ablanden, pero sin derretirse. Se escurren y colocan en una cacerola de hornear, untada de aceite. Pre-

párese una salsa con el agua de las patatas, la mantequilla, la harina y el caldo. Revuélvase suavemente y póngase a hervir. Viértanse los trocitos de patatas, y cúbranse con las nueces picadas y una capa de huevo duro. Espolvoréese ligeramente con el perejil picado. Cúbrase con una capa de mediano espesor, hecha con harina para pastel. Se le vierte leche encima, y se hornea hasta que se dore.

Esta receta alcanza para ocho personas.

Gramos de proteína correspondientes a cada persona: ocho.

### Pastelillos de lentejas.

Dos tazas de lentejas cocidas, bien escurridas, pero no muy blandas; tres cucharadas de cebolla picadas; dos tazas de patata majada y sazonada; dos cucharadas de mantequilla; media cucharada de salvia.

Colóquense la cebolla, la salvia y la mantequilla en una cacerola y déjese hervir por pocos minutos, para ablandar la cebolla, sin dejar que se tueste. Agréguese las lentejas cocidas y escurridas. Revuélvase todo y mézclese con las patatas machacadas. Désele forma de pastelillos. Hornéense éstos ligeramente a temperatura moderada, o cuézanse en una cacerola pequeña.

Esta receta alcanza para seis personas.

Gramos de proteína correspondientes a cada persona: siete.

### Leche de soya.

Agréguese cuatro litros de agua fría a una libra de harina de soya. Revuélvase por diez minutos, y póngase a hervir. Pásese por un tamiz o colador. Si queda demasiado espesa, agréguese agua fría a medida que se cuele, hasta quedar aproximadamente tres litros y medio de leche. Añádanse sal, miel o azúcar, al gusto. Empléese como leche de vaca. El residuo puede emplearse en la confección de ensaladas, tostadas, croquetas, etc. Esta leche vegetal también puede prepararse con salvado. Para esto se le deja en agua durante una noche. Se le muele después y se le agrega agua. Se calienta luego.



## EL RINCON DE LOS NIÑOS

### La vista y el oído.

¡Hola, amiguitos!

Después de treinta y un días de ausencia, vuelve Tía Eka a charlar con sus pequeños.

Tía Eka espera que habréis estudiado detenidamente todos los puntos que os expuse en nuestro último número de SALUD Y HOGAR, y confío que, como consecuencia de ello, habréis acariciado el deseo de llegar a ser médicos u oculistas. ¡Qué bueno sería éso! Yo quisiera advertiros que no sólo es de ricos el poder ser médico u oculista, pues también niños muy pobres han llegado a alcanzar posiciones muy elevadas en la vida. Todo depende del deseo que tengáis para alcanzar tal o cual cosa y del buen uso que hagáis de vuestra vista. Muchos, por haber hecho mal uso de sus ojos, gastando tontamente el tiempo en lecturas baratas y frívolas, o exponiendo la vista a la luz artificial y mortecina de las salas cinematográficas, llegan a cansarla, cosa que luego les impide dedicarse al estudio de cosas útiles y provechosas, y de esta manera llegan a la vejez sin haber sido nada en la vida.

### El oído.

Cerrad los ojos. Poned la mano derecha sobre el ojo derecho y la izquierda sobre el izquierdo, y dejad deslizar vuestras manos lentamente hasta que alcancéis vuestras orejas. Lo que tocáis exteriormente con vuestras manos no es el oído, sino el pabellón de la oreja. El oído es el sentido de oír. La oreja es el órgano del oído. El aparato de la audición de los hombres, como en los animales más importantes, consta de tres partes: la externa, que es una ternilla cubierta de piel en forma de pabellón, lo que comúnmente llamamos oreja, y que sirve para recoger y dirigir las vibraciones sonoras;

la media, formada por la caja del tímpano y sus dependencias, y la interna, que comprende el vestíbulo, lo que los médicos llaman el caracol, y tres canales circulares.

Tía Eka quisiera saber lo que vosotros pensáis acerca del uso que debierais darle al pabellón del oído. Hay quienes piensan que las orejas de las niñas son para que en los lóbulos lleven colgados los pendientes que les compran los papás. Tía Eka ha tenido ocasión de ver en la India a niños y niñas con los lóbulos perforados y cargados de pesados pendientes de oro o plata.

Hay otras personas que creen que las orejas de los niños son para que reciban los castigos que se dan a los niños traviesos. Seguramente que debe ser por eso que hay padres que no saben más que dar tirones de oreja a sus niños.

a) Conservad el oído externo en buen estado de limpieza. Secadlo bien después de lavarlo.

b) Nunca introduzcáis ningún instrumento u objeto puntiagudo en el oído, porque podéis correr el peligro de reventar el tímpano, y, como consecuencia, quedar sordos.

c) Algunas veces suele ser afectado el tímpano por un fuerte grito dado al oído y producir la sordera; así que no hagáis tales bromas a vuestros amigos cuando estén desprevenidos.

d) Evitad los resfriados, porque éstos suelen también afectar el oído.

Si sois nadadores, protegéd siempre el oído. Cuando os dais una zambullida en el agua, evitad el golpear la cabeza contra alguna roca. Esto también puede producir la sordera.

Por esta vez dejaremos nuestra charla para el próximo número; pero antes de terminar quisiera preguntaros si sabéis el nombre de una enfermedad que destruye completamente los oídos de sus víctimas.

*Respuestas a las preguntas del mes de enero.*

1. El elefante. Un animal muy grande con unos ojitos muy pequeños.
2. La araña, que tiene más de dos ojos.
3. El castor, que vive ciego en cuevas subterráneas.

TÍA EKA.

### El gatito y la paloma.

La solidaridad entre los animales ofrece casos dignos de recordarse. Cita madame Michelet a una paloma que daba de comer con el pico a un gatito abandonado que maullaba de hambre. El pobre animalito, que había perdido a la madre cuando aún no sabía buscarse la comida, andaba de un lado para otro gritando de angustia. Entonces la paloma acudió en su auxilio y no lo abandonó hasta que el gatito se pudo arreglar sin su ayuda.

El gatito dormía en el palomar, y aunque cazaba toda clase de pájaros, jamás se le ocurrió tocar luego a los pichones de su benefactora.

## Gozarás de la luz solar

(Viene de la pág. 7.)

se con el "rayo violeta", que es una forma de corriente eléctrica), son cortos rayos químicos, que ejercen poderosos efectos sobre los tejidos vivos. Apenas si estamos comenzando a darnos cuenta de su importancia y valor, y el espacio sólo nos permite un breve resumen de los efectos que causan:

1.º Los rayos ultravioletas pigmentan (curten) la piel. Algunos consideran ese grado de bronceado como índice del beneficio obtenido del tratamiento solar. La radiación ultravioleta no sólo da a la piel ese rico color de bronce, sino que mata los microbios de la superficie, aumenta la resistencia a la infección, mejora la función de los millones de glándulas, estimula la circulación en la intensa red de vasos sanguíneos y convierte en la piel la sustancia llamada ergosterol en vitamina D. Se emplea para curar ciertas infecciones de la piel como la tiña, el acné y los granos o forúnculos. En vista de estos benéficos resultados, hay cierta virtud en la moda, tan poderosa hoy en día, de la piel bronceada. Sin embargo, los efectos de los rayos ultravioletas van más abajo de la superficie de la piel. Dichos rayos son absorbidos en la corriente sanguínea y llevados a todo el organismo, alterando así la composición de la sangre, e influyendo favorablemente sobre la salud general.

2.º Los rayos ultravioletas estimulan la curación de las heridas y contribuyen a la unión de los huesos fracturados.

3.º Son de ayuda para tratar la tuberculosis de los huesos y de las articulaciones. La helioterapia (tratamiento por el sol), combinada con el ejercicio al aire libre y las alturas, ha sido usada con mucho éxito por Rollier en sus clínicas alpinas. "La luz del sol es el mejor masajista", dice el Dr. Rollier. Es verdaderamente maravilloso cómo este sencillo tratamiento, continuado durante meses, sana los huesos enfermos, reconstituye los músculos debilitados, limpia las cavidades infectadas y devuelve la salud a cuerpos decrepitos, la mayoría de las veces, sin intervención quirúrgica. Debe emplearse con la mayor cautela en otras formas de enfermedad, especialmente en la tuberculosis de los pulmones.

4.º Afectan los elementos constituyentes de la sangre, aumentan la cantidad disponible de calcio y de fósforo, curando prontamente ciertas enfermedades de los huesos, como el raquitismo; aumentan la alcalinidad de la sangre, combatiendo así la acidosis; aumentan el contenido de hierro y los corpúsculos rojos, siendo valiosos en casos de anemia; aumentan la formación de anticuerpos que combaten la infección, elevando así la resistencia del cuerpo a la enfermedad.

5.º Tienen un efecto sedante sobre el sistema nervioso, en muchos casos, contribuyendo al descanso. También producen una sensación de bienestar y un mejoramiento general de la salud.

## Diversos empleos de los rayos ultravioletas.

Es interesante notar que los rayos ultravioletas son también de utilidad fuera del campo directo de la Medicina. Pueden emplearse para esterilizar el agua y la leche, descubrir tachaduras y diferentes clases de tinta en cheques sospechosos, aumentar el crecimiento y la vitalidad del ganado, grabar números de identificación en pacientes de hospital, etcétera. Algunos alimentos, como los aceites y los cereales, pueden ser "irradiados", lo cual aumenta o activa sus vitaminas. El aceite de hígado de bacalao que ha sido expuesto a los rayos ultravioletas tiene mucho mayor poder antirraquítico.

La luz del sol pura, sin filtro, es superior a toda otra fuente de rayos ultravioletas. Pero si no se tiene acceso a la luz del sol natural, se pueden obtener estos rayos de una fuente artificial. La ciencia puede ahora convertir la corriente eléctrica del sector común en rayos ultravioletas. De esta manera, el trabajador sedentario puede recibir un baño de rayos ultravioletas mediante una lámpara especial y así compensar parcialmente su imposibilidad de vivir al aire libre.

Para obtener los mejores resultados en el tratamiento de las enfermedades, la dosis debe ser prescrita inteligentemente y administrada con cuidado por técnicos expertos. La irradiación ultravioleta, natural o artificial, es un remedio sencillo y fácil de obtener, pero debe emplearse con cuidado, puesto que la dosis excesiva puede causar mucho daño. Es siempre mejor tomarla bajo vigilancia médica. Daremos a continuación algunas reglas y principios importantes que es preciso que sigan los que se sometan al tratamiento por los rayos solares.

### Reglas para el baño de sol.

1.ª Debe ser tomado al aire libre y con el cuerpo desnudo, sin que intervenga vidrio ni filtro. El cuerpo debe estar protegido de las fuertes corrientes de aire.

2.ª Es mejor tomarlo temprano por la mañana en el verano y hacia las doce en el invierno.

3.ª Durante el baño es mejor aplicar una compresa fría a la frente o al cuello. El baño debe ir seguido por una fricción fría, una fricción de alcohol o un baño de lluvia. (Cúbrase siempre la cabeza con un sombrero amplio o llévense anteojos oscuros para proteger los ojos. En días muy calurosos, la región del corazón puede estar cubierta por una toalla gruesa doblada.)

4.ª El baño de sol no debe tomarse en un período que abarca una hora antes de la comida y dos horas después. Atrae a la piel la sangre que debiera estar entonces presente en los órganos digestivos

5.ª Después del baño, uno debe sentirse vigorizado y no cansado.

6.ª Las quemaduras, las náuseas, el dolor de

(Continúa en la pág. 14.)

# CONSULTAS Y CONSEJOS DEL MEDICO

Cuantas preguntas nos quieran hacer nuestros lectores relacionadas con la salud, las contestaremos por riguroso turno. Bastará con dirigir la correspondencia a la redacción de nuestra Revista; APARTADO 4078 - MADRID

## Dientes cariados.

El aseo cabal de la boca y de los dientes es un factor esencial para impedir la caries. También la dieta influye grandemente para la conservación de la dentadura. El uso de alimentos inapropiados para el ser humano influye, con el tiempo, no solamente en los principales órganos de su organismo, sino en todo el cuerpo. El uso de caramelos y dulces entre las comidas perjudica la dentadura de los niños y adultos. El consumo de la carne y también la falta de masticación de los alimentos daña los dientes.

Cuando se nota la existencia de dientes cariados, conviene recurrir a un buen dentista, para que llene inmediatamente las cavidades. Recomendamos la más estricta vigilancia de los dientes a cualquier edad, a fin de evitar males mayores. Los dientes pueden llegar a ser focos de infección, acarreadores de numerosas enfermedades, de las cuales mencionaremos algunas que suelen tener por causa la infección focal: *reumatismo agudo del corazón, endocarditis maligna, arritmia, septicemia, flebitis, pulmonía, resfriados frecuentes, úlcera del estómago, apendicitis, peritonitis, nefritis, neuritis, fiebre reumática, furunculosis, fiebre glandular, etc.*, etcétera.

Las cavidades de los dientes en la infancia deben atenderse como las de los dientes permanentes, puesto que la pérdida por caries de dichos dientes de la infancia puede deformar gravemente las mandíbulas y estorbar la erupción normal de la dentadura permanente.

Debe dedicarse especial atención a los molares de los "seis años", porque son dientes permanentes que a menudo se toman equivocadamente por dientes de la infancia, y por ello se descuida la caries que en ellos se manifiesta. Es muy de lamentar la pérdida de los molares en la niñez, porque trae como resultado gran deformidad de las mandíbulas e irregular alineamiento de los otros dientes. Cuando los dientes se vuelven tan cariados que la pulpa dental, o "nervio", queda afectada, entonces hay que matar el "nervio" antes de rellenar el diente. En este caso, el tal diente pasa a ser un "diente muerto". Nosotros, particularmente, en casos semejantes, recomendamos a nuestros lectores la extracción completa del diente, porque consideramos que nada muerto se debe conservar en el cuerpo humano. Y más vale perder un diente que correr el riesgo de una grave enfermedad.

## Los baños.

La piel no es un órgano esencialmente secretorio. La transpiración se segrega con el propósito de refrescar el cuerpo; la naturaleza no la ha destinado a ser medio exclusivo de eliminación de desechos. Sin embargo, en esta secreción se encuentran rastros o vestigios de las mismas sustancias que presenta la orina, las cuales no se deben dejar que se acumulen en la superficie del cuerpo. La recomendación, a menudo repetida, de bañarse con frecuencia "para mantener abiertos los poros", no está bien fundada. No es probable que los desechos de la superficie dérmica lleguen a obstruir las diminutas aberturas de los conductos sudoríparos, porque el sudor, al ser se-

gregado, lo es con bastante presión como para vencer cualquier pequeña obstrucción que de los desechos resultare. Sin embargo, cuando nos detenemos a considerar que por esta vía se expelen casi tanto líquido como por los riñones, y aún más en tiempo caluroso, debemos apreciar la necesidad de las medidas de limpieza para evitar el mal olor, aun cuando no fuese por ninguna otra razón mejor.

Además de la secreción ya mencionada, mencionaremos otra que se derrama sobre la superficie de la piel por diminutos conductos que a veces se ciegan, dando lugar a la formación de lo que comúnmente llamamos barrillos. Dicha secreción es una sustancia aceitosa, denominada unto sebáceo, que la naturaleza provee para mantener la piel suave y flexible, e impedir que el pelo se vuelva seco y deleznable. El unto sebáceo o *sebum* se endurece al ser expuesto al aire, y si se le deja acumular, sufre cambios degenerativos que hacen de él un criadero apropiado para los gérmenes de enfermedades que causan afecciones de la piel. El aseo es un factor importante en la prevención de trastornos de esa índole.

Así como recomendamos el baño con fines higiénicos y saludables, prevenimos a nuestros lectores del peligro que hay en bañarse con excesiva frecuencia. Causa daño positivo el abusar de los baños, sobre todo si se usa jabón cada vez que se bañe. Está bien tomarse un buen baño caliente y darse una buena enjabonada una vez a la semana, pero esto no es recomendable para todos los días. Lo que sí recomendamos diariamente es el baño frío. Pues el baño frío, por la mañana o por la noche, antes de acostarse, seguido de una vigorosa fricción, es un excelente tónico para la piel y el cuerpo

en general. Es un estimulante natural. Ayuda al sistema nervioso, despeja la mente, apresura la circulación, acelera la eliminación de los desechos y da al cuerpo mayor vitalidad. Uno de los resultados más benéficos del baño frío es la inmunidad que parece proporcionar contra los resfriados.

El baño frío puede tomarse en forma de ducha, de inmersión en una bañera o (tal vez sea esto lo más práctico en la mayoría de los hogares humildes) empapando una toalla o una esponja, para aplicar de este modo el agua al

cuerpo. Este último método es el menos riguroso, y para el principiante tal vez el mejor. A medida que uno se vaya acostumbrando al baño frío diario puede ir seleccionando el procedimiento que le agrade más. El bañista debe estar seguro de que reacciona inmediatamente después del baño. Debe sentir una sensación agradable de calor después de la fricción. Si se calienta con dificultad o no reacciona debidamente después del baño, vale más dejar de tomarlo, o en todo caso, consulte con algún médico moderno e inteligente.

# Salud y Hogar

Año I | Revista mensual de higiene y cultura | Núm. 2

Redactor técnico. . . . Dr. A. J. GIROU  
Redactor literario . . . OSCAR A. SUCCAR  
Administrador gerente . RICARDO FITO

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN:

ZURBARÁN, 2, pral. - MADRID - Teléfono 34155

Suscripción anual. . . 5,00 pesetas

Extranjero . . . . . 6,50 —

Número suelto. . . . . 0,50 —

Para la sección de publicidad en SALUD Y HOGAR solicite la tarifa de precios.

## PREVENIR...

(Viene de la pág. 6.)

que han arrasado ciudades enteras o grandes comunidades.

Se requiere sólo un poco de cuidado y de conocimiento para garantizar los alimentos y las bebidas. Es necesario lavar bien todas las frutas y legumbres. Los occidentales que residen en ciertas regiones de oriente, en las cuales se utilizan los excrementos y otras sustancias como fertilizadoras, no sólo tienen que lavar los vegetales que comen crudos, sino también desinfectarlos. La cocción destruye las bacterias. La mayoría de las frutas y los vegetales se hallan protegidos por una cáscara. Higienizamos el agua hirviéndola. También debemos hervir o pasteurizar la leche, es decir, conservarla a una temperatura de 60°C. por espacio de media hora. Este método no alterará su sabor.

Los insectos son propagadores frecuentes de las bacterias. Pero quizás ninguno ofrece mayor peligro que la mosca común. Estos insectos repugnantes se crían en los desperdicios, y se posan por igual en cualquier lugar. Pasan indistintamente del retrete a la mesa del comedor, de la habitación del enfermo al rostro del niño, del esputo a la botella de leche, transportando en sus patas su mortífera carga. Podemos reducir su amenaza terrible, cubriendo con tela metálica las ventanas y los portales, destruyendo los lugares de cría. Cuidemos bien los alimentos y no dejemos pasar la oportunidad de aplastar una mosca.

En síntesis, para prevenir las enfermedades se requiere:

1. Observación meticulosa de las leyes de salud e higiene para mantener la resistencia normal del cuerpo.
2. Un examen físico regular por un médico competente, con el fin de determinar los primeros síntomas de las enfermedades.
3. Empleo de vasos y toallas individuales.
4. Lavado frecuente de las manos. Se lavarán siempre antes de las comidas. Se conservarán las manos lejos de la cara.

5. No llevar nada a la boca, excepto la comida, la bebida y el cepillo de dientes.
6. Cuidado y aseo minucioso al preparar y manejar los alimentos.
7. ¡Guerra a muerte a las moscas!

## Gozarás de la luz solar

(Viene de la pág. 12.)

cabeza, los vértigos, el cansancio y el pulso persistentemente rápido son síntomas de una exposición demasiado larga; y en tal caso debe reducirse la dosis.

7.<sup>a</sup> Recuérdese que la helioterapia puede producir daños si se administra con descuido, y no según un programa definido. Una hora de exposición por día es generalmente bastante como máximo, aunque puede administrarse más si se tiene cuidado de aumentar gradualmente la dosis.

8.<sup>a</sup> El programa más satisfactorio es el que empieza por los pies, y va aumentando hacia arriba con cada exposición sucesiva.

9.<sup>a</sup> La helioterapia debe administrarse con constancia durante semanas y meses para obtener el máximo de beneficio.

## El Dr. Carrel y el aviador Lindbergh

(Viene de la pág. 4.)

El Dr. Carrel se sonríe; no se deja coger por nuestra forzada ingenuidad:

—El problema no está por ahora en ese punto. Pensad en qué formidable aparato se necesitaría para suplir al que anima a un organismo entero. No; lo que hay de interesante y de útil en estas experiencias es el estudio, en vivo, de los modos de transformación de las sustancias químicas, comprobaciones infinitas que pueden ser valiosísimas desde el punto de vista físico y químico, fisiológico y patológico. Sencillamente.

(De Le Matin.)

# El problema de la alimentación

Interesante trabajo científico  
por el

Dr. ANGEL VIDAURRÁZAGA

PRIMERA PARTE.

*Lo que opina el pueblo sobre el problema de la alimentación.*—El pueblo ha demostrado, en cuanto al problema de la alimentación se refiere, mayor acierto que los que parece debieran haber sido sus guías, en esta como en cuantas cuestiones atañen hondamente al bienestar y al progreso de la Humanidad. Y colocamos al problema de la alimentación entre ellas, porque la alimentación—entendido este concepto en la acepción biológica íntegra que desarrollaremos en la segunda parte de este tema—marca la trayectoria de la salud individual y humana con fidelidad perfecta.

Acaso el pueblo haya ajustado su proceder a la necesidad que las circunstancias le han impuesto; tal vez el instinto certero con que en muchas ocasiones—y no en pocas ventajosamente—suele suplir a la falta de cultura, le ha hecho mantenerse prácticamente dentro de normas del buen sentido que, al menos a nuestro pueblo vasco donde escribimos y para quien especialmente escribimos, han caracterizado siempre hasta hace cosa de medio a tres cuartos de siglo.

Lo cierto es que ha sido preciso el deplorable ejemplo de los de arriba, de los hombres de ciencia y de carrera, de los encargados mismos de la salud pública, de las clases que más obligadas estaban a constituirse en luminoso ejemplo de vida sana y moral, para que el pobre pueblo, lleno de ilusiones y contaminado de ambición, se haya extraviado dolorosamente, lanzándose a trabajar en lugares insalubres y a horas intempestivas, con el único objeto de conseguir lo que a sus ojos se presentaba como una finalidad digna de todos los afanes; la de ganar mucho para poder comprar con el dinero innúmeras satisfacciones, la primera de las cuales condensaba en estas dos palabras tan mal entendidas: *Comer bien*. Tan mal entendidas, decimos, porque su traducción a la práctica ha venido a ser una de las equivocaciones que mayores daños han acarreado a la Humanidad. Ha sido, en efecto, prácticamente, un *comer bien* alimentándose deplorablemente mal.

Extraviada la mente del pueblo con este error funestísimo, las consecuencias no han podido ser más desastrosas. La opulencia material de unos pocos y la ruina física y moral de todos, he ahí el resumen de la jornada. Los alcoholeros, tabaqueros, harineros, azucareros, carniceros... y los explotadores de todo espectáculo más o

menos pérfido, enervante o disoluto, son los que hacen el gran negocio. La peseta vale más que la salud y la moral de los niños y de los adultos; día por día aumentan el raquitismo, la tuberculosis, la anemia, el reumatismo, las úlceras, los procesos tumorales y cancerosos; los hospitales, los sanatorios, los manicomios, se multiplican sin poder detener la ola de la degeneración que anega a las razas, ni aun con el aditamento valioso (?) de la moderna fiebre deportiva. Pocos hogares pueden gloriarse de estar asentados sobre la roca firme de la salud. La vida actual se desarrolla en una agitación desordenada, orientada a la única aspiración de adquirir riquezas; y los pocos que a costa de perjudiciales afanes y continuos desvelos lo consiguen, se encuentran, cuando creían alcanzar la meta tanto tiempo acariciada, con que tienen que dedicarse en adelante casi exclusivamente al cuidado de su organismo achacoso y gastado, de su cuerpo caduco que ya ni para *comer bien* posee la fortaleza necesaria.

Y lo más doloroso del caso es que no puede esperarse, hoy por hoy, el remedio a este estado social lastimoso de los Poderes gobernantes de los Estados. Porque el Poder y la Prensa y todos los resortes sociales se hallan realmente en manos de los intoxicadores y explotadores del actual estado de desconcierto; y el legislador que pretendiera la prohibición de alguna de las grandes industrias perjudiciales: alcohol, tabaco, azúcar, pan blanco, como el que pretendiera implantar la higiene ideal del trabajo, fracasaría de manera estrepitosa y fulminante, con evidente peligro además de ser recluso vitaliciamente en uno de esos almacenes de irresponsables, sarcásticamente denominados con el apelativo de "*casas de salud*".

Es más cómodo llenar las naciones de inspectores de Sanidad y brigadas completas que se dediquen al exterminio de los microbios... ¡Y pobre del pueblo o aldea donde se den algunos casos de diarrea, simplemente producida por alimentos que excitan o intoxican el aparato gastrointestinal, especialmente en determinadas épocas del año! El alcalde, el médico y demás personajes autorizados del lugar, por sí, o acuciados por el inspector celoso de su cargo, separarán de entre los suyos al pestilente, aunque se trate de un pobre niño que, con el desconsuelo propio de su tierna edad y en poder de los inhumanos microorganismos, será la víctima sacrificada en holocausto de la salud del pueblo que tamaño peligro, de repente, ha visto cruzar sobre su cabeza.

*Lo que ha enseñado la ciencia. Teoría termoquímica de la alimentación. Su fracaso.*—Los médicos, durante estos últimos ochenta años, nos hemos dejado guiar en el trascendental problema de la alimentación por los estudios de los químicos, quienes hicieron una clasificación de los alimentos atendiendo a su composición termoquímica. Sobre esta base se construyeron tablas para el racionamiento de la especie humana, asignando coeficientes nutritivos a cada materia alimenticia. Con estas tablas a la vista—y con tanta seguridad, al parecer, como el constructor con las de resistencia de materiales—, la teoría termoquímica resolvía el problema de tal modo, que no había más que calcular la cantidad de calor que un organismo necesitaba para deducir al miligramo las que debía ingerir de proteínas, hidratos de carbono y grasas.

Si hubiese sido cierto que el coeficiente termoquímico daba el valor alimenticio de cada sustancia para todo organismo humano, el racionamiento de la especie según esta teoría hubiese resuelto el problema de la vida y de la salud con maravillosa facilidad. Pero la biología in-

dividual y humana es algo que trasciende de esa concepción simplista de la teoría termoquímica, ya rotundamente fracasada, aunque continúe mereciendo las preferencias de la medicina oficial en uso.

La experiencia ha demostrado que el dato cualitativo-cuantitativo, aportado por el análisis químico, es insuficiente: es preciso atender también al *origen de las sustancias alimenticias*; porque sustancias que en cantidad y calidad se presentan como idénticas ante el análisis químico, producen, según su distinto origen, resultados biológicos completamente diferentes en el organismo, en cuanto a crecimiento, sostenimiento, reproducción, en una palabra, en todas las facetas del conjunto biológico.

*Ensayos en zootecnia.*—Más concluyentes resultarían, sin duda, los resultados que pudieran presentarse de ensayos que se hubiesen llevado a cabo con lotes de individuos pertenecientes a la especie de los constructores y aplicadores de las tablas termoquímicas para el racionamiento racional (?) de los racionales. Pero a falta de esta aleccionadora experimentación, creemos oportuno citar los resultados obtenidos en ensayos que se han verificado con lotes de inofensivas vacas, tomándolos al pie de la letra del curioso libro titulado *Los nuevos conocimientos sobre nutrición y la zootecnia*, por D. Ramón Blanco. Dice así:

"Un experimento fundamental. Sus primeras consecuencias prácticas.—No tardó mucho tiempo en llevarse a cabo un experimento fundamental en la *Wisconsin Agricultural Experiment Station*.

"Los autores se proponían comprobar si varias raciones de distinto origen que al análisis químico dan resultados idénticos—en calidad y en cantidad—producían resultados biológicos idénticos en crecimiento, sostenimiento y producción del ganado. No cabe negar que a muchos contemporáneos de los investigadores citados, la idea del experimento pareció absurda y descabellada. ¿Cómo habían de producir resultados distintos raciones químicamente iguales? Y, sin embargo, los ensayos que se efectuaron en el ganado vacuno así lo demostraron. Se escogieron al efecto varias vacas jóvenes de la misma raza, de igual edad y peso, aproximadamente igual a 350 libras, de suerte que todos los animales fueran lo más semejantes posible. El total de vacas se dividió en cuatro grupos:

"El grupo I fué alimentado únicamente con productos de la planta del trigo: gluten, grano y paja. El grupo II fué alimentado únicamente con productos de la planta del maíz: grano, gluten del maíz—un producto derivado de la industria—y hojas y tallos del maíz, es decir, maíz forrajera. El grupo III fué alimentado únicamente con grano triturado de avena y paja de avena. El grupo IV fué alimentado con una ración que tenía la misma composición química que los anteriores, formada con partes próximamente iguales de cada una de ellas.

"No hay que decir que se observó el mayor esmero en que cada grupo estuviera sometido al régimen indicado.

"Se dió a los cuatro grupos sal (NaCl) en abundancia, utilizando los animales cuanta querían. Todos hacían ejercicio en una parcela desprovista de vegetación.

"Hasta pasado el primer año de experimentación no comenzaron a ser visibles los efectos de los cuatro regímenes, y entre tanto, se comprobaba que cada grupo consumía prácticamente la misma cantidad, y que no había diferencia en la digestibilidad de las raciones.

"El modo de presentarse los resultados de crecimiento y de reproducción fueron notablemente interesantes.

"El grupo II presentaba todo él inmejorable aspecto y se reconocía a primera vista su excelente estado de nutrición.

"El grupo I ofrecía un notable contraste. Sus animales tenían mal pelo y aparecían flacos, presentando, además, menos perímetro que los del grupo II. Sin embargo, los pesos de estos dos primeros grupos no acusaban diferencias marcadamente significativas.

"Los grupos III y IV aparecían como intermediarios entre los dos primeros.

"Podía haberse supuesto *a priori* que los animales alimentados con la mezcla de tres raciones darían mejores resultados y, sin embargo, no fué así; porque según queda dicho, únicamente el grupo II presentaba en todo momento gran diferencia a su favor sobre los restantes lotes.

"No menos interesantes fueron las observaciones relativas a las funciones de reproducción.

"Invariablemente, todos los animales del grupo II tenían un período de gestación normal y sus terneros mostraban indudable fortaleza. Su peso oscilaba entre 73 y 75 libras. Todos ofrecían excelente conformación y todos se sostenían de pie y mamaron a la hora de haber nacido, como ocurre tan sólo con las crías vigorosas. Su desarrollo fué, por otra parte, normal.

"Los terneros nacidos del grupo I presentaban características bien diferentes. Pesaron como promedio 46 libras al nacer. El que no nacía muerto moría a las pocas horas.

"Las crías del grupo III eran casi tan grandes como las del II, pues por término medio alcanzaban un peso de 71 libras. Todas las vacas de este grupo parían alrededor de dos semanas antes del tiempo. El 25 por 100 de las crías nacieron muertas; el 50 por 100 morían a las veinticuatro o cuarenta horas de nacer y el 25 por 100 restante vivía, aunque con grandes cuidados.

"El grupo IV produjo terneros que en su mayoría fueron débiles. Alguno nació muerto o moría poco después.

"Debe observarse que durante un año más se repitieron los ensayos sin dejar un solo día de alimentar a las madres con las conocidas raciones experimentadas. Los hechos consignados se repitieron con notable fidelidad.

"No escapó tampoco a la sagacidad de los experimentadores lo útil que sería observar la producción láctea. La diferencia fué notable: 24,03 libras de leche el grupo II por 8,04 el I...

"El experimento es suficientemente fecundo en consecuencias de orden práctico, que pueden resumirse brevemente.

"La primera se refiere al fracaso de los análisis químicos en la alimentación animal. No se ha de insistir sobre ella, por su meridiana evidencia, a no ser para encomiar el método biológico"...

Hasta aquí el libro citado. Por nuestra parte, sólo hemos de decir que hubiese sido también curioso, y creemos que de grandes enseñanzas, la observación de otro lote de vacas alimentadas exclusivamente a base de prado natural. Esas vacas, hechas en los montes y dehesas, tienen en sus ojos mayor viveza, una agilidad pasmosa, un brillo de pelo inigualado y una tersura de carne que a ninguna vaca de establo puede envidiar. Su principal fuente de producción de calorías es la celulosa de los prados, que convierten en su organismo en hidratos de carbono.